

# Tostadada de Puntos de Fresa, Mango y Queso Feta

**Prep time:** 20 minutes

**Makes:** 4 Porciones

Fresas en cubitos, mango y queso feta sin grasa proporcionan el equilibrio perfecto de dulce, salado y agrio para estos coloridos desayunos o almuerzos de puntos de tostadas rápidas y coloridas.

## Ingredients

- 1 mango maduro (dividido)
- 2 cups fresas (divididas)
- 1/4 cup queso desmoronado feta, sin grasa
- 2 tablespoons vinagre balsámico
- 2 tablespoons aceite de oliva
- 4 rebanadas de pan de trigo integral

## Directions

1. Pele el mango y quítele la semilla. Corte 3/4 partes del mango en pedazos cuadrados y 3/4 partes de las fresas; colóquelos en un tazón grande con queso feta. Coloque la fruta restante, 1/4 de taza de albahaca, vinagre y aceite en una licuadora y mezcle.
2. Vierta la vinagreta triturada sobre la mezcla de frutas-queso feta y mézclelo suavemente.
3. Pique las hojas de albahaca restantes.
4. Tueste las rebanadas de pan y corte cada rebanada diagonalmente.



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	240	
Total Fat	8 g	12%
Protein	17 g	
Carbohydrates	33 g	11%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	390 mg	16%

## MyPlate Food Groups

Fruits	1 cup
Grains	1 ounce
Dairy	1/4 cup

5. Estos son los principales puntos de las tostadas con mezcla de frutas-aderezadas con queso feta y albahaca picada.